

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan kesimpulan sebagai berikut:

1. Kesenian, regulasi emosi dan kontrol diri berpengaruh terhadap *nomophobia* dimana 30,5% kesepian, regulasi emosi dan kontrol diri dapat memengaruhi *nomophobia*.
2. Kesenian berpengaruh positif terhadap *nomophobia* dengan nilai koefisien jalur sebesar 0.247 dengan nilai signifikansinya sebesar 0,00 ($p < 0,05$). Dimana semakin banyak mahasiswa yang kesepian, semakin banyak *nomophobia* yang mereka alami, dan sebaliknya, semakin sedikit kesepian, semakin sedikit *nomophobia* yang dialami.
3. Regulasi emosi berpengaruh negatif terhadap *nomophobia* dengan nilai koefisien jalur sebesar -0,375 dengan nilai signifikansinya sebesar 0,00 ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa MBKM, semakin rendah tingkat *nomophobia* yang mereka alami. Begitu sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki semakin tinggi tingkat *nomophobia*.
4. Kontrol diri berpengaruh negatif terhadap *nomophobia*. dengan nilai koefisien jalur sebesar -0.227 dengan nilai signifikansinya sebesar 0,00 ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa MBKM, semakin rendah tingkat *nomophobia* yang mereka alami. Begitu sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki semakin tinggi tingkat *nomophobia* yang dialami.
5. Kontrol diri tidak signifikan memoderasi pengaruh kesepian terhadap *nomophobia*. Hal ini berdasarkan pada nilai koefisien -0,001 dengan t-statistik sebesar 0,024 $< 1,96$ dan $p \text{ values} > 0,05$.

6. Kontrol diri tidak signifikan memoderasi pengaruh regulasi emosi terhadap *nomophobia*. Hal ini berdasarkan pada nilai koefisien -0,027 dengan t-statistik sebesar $1,177 < 1,96$ dan p values $> 0,05$.

5.2 Saran

Adapun beberapa saran dalam penelitian berdasarkan temuan kepada beberapa pihak yaitu :

1. Bagi Responden

Hasil temuan menunjukkan bahwa mahasiswa MBKM memiliki kecenderungan *nomophobia* yang sedang, sehingga diharapkan mahasiswa dapat mengurangi *nomophobia*. Selain itu, karena mahasiswa MBKM memiliki tingkat kontrol diri dan regulasi emosi yang sedang, diharapkan mereka akan mengembangkan atau meningkatkan tingkat kontrol diri dan regulasi emosi mereka.

2. Manfaat Bagi Masyarakat

Berdasarkan temuan penelitian mahasiswa harus lebih menyadari dan mengelola penggunaan *smartphone* dengan bijak untuk mengurangi risiko *nomophobia*. Orang tua, pendidik, dan praktisi kesehatan perlu meningkatkan pemahaman tentang dampak negatif *nomophobia* dan pentingnya pengendalian diri serta regulasi emosi. Selain itu, penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi intervensi yang efektif dalam mengurangi *nomophobia*.

3. Bagi Institusi

Diharapkan universitas dapat mengambil tindakan untuk meningkatkan kontrol diri dan regulasi emosi mahasiswa dan menurunkan *nomophobia*. Untuk melakukan ini, mereka akan menggunakan penelitian ini untuk mempertimbangkan dan menilai. Dengan cara ini, semua orang dapat berpartisipasi dalam upaya penurunan *nomophobia* dan kesepian.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan bagi penelitian dengan topik yang sama dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan *nomophobia*, seperti jenis kelamin, harga diri, usia, ekstrasversi, neurotisme, kecemasan, stres, dan sifat *sensation seeking*. Selain itu, melakukan penelitian secara offline memungkinkan mereka untuk berkomunikasi secara langsung, melihat proses pengisian skala secara langsung dan memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi subjek selama proses pengisian data.